



问天问地不如问博士

失眠

主 编 王强虎



不再为**失眠**而烦恼

健康专家告诉你.....

如何拥有好睡眠 一觉到天亮

健康从**科学睡眠**开始



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

问 问天问地不如问博士

失眠

主 编 王强虎

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 坤 王 雯 问媛媛

杜玄静 杨 花 张永利

赵丹青 黄 璐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

失眠/王强虎主编. —西安:西安交通大学出版社,2016.12
(问天问地不如问博士)
ISBN 978-7-5605-9240-4

I. ①失… II. ①王… III. ①失眠-防治
IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 308957 号

书 名 失眠
主 编 王强虎
责任编辑 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 880 mm×1230 mm 1/32 印张 6.75 字数 106 千字
版次印次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9240-4
定 价 18.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际公认的三项健康标准。睡眠质量的高低,对身体健康有着十分重要的作用。尤其是在进入 21 世纪的今天,生活节奏的加快,各种竞争日趋激烈、社会矛盾的日益增多以及各种因素的影响,使许多人的精神长期处于一种紧张状态,使失眠成为困扰现代人的一种多发病症。

有资料显示,全世界每 5 人中就有 1 人存在不同程度的入睡困难,66% 的女性和 34% 的男性患有不同程度的失眠,其中 39% 的人症状较重,但仅有 32% 的人去看医生,37% 的人不采取任何措施,10% 的人自我治疗。

引起失眠的原因较为复杂,许多因素都可以造成失眠,其中与精神、疾病、年龄、文化程度、生活习惯以及工作环境、睡眠条件等密切相关。心理因素更是失眠的祸首之一,情绪不稳定,如忧郁、过于兴奋、性急易怒等均可引起失眠。但无须讳言,失眠及失眠症目前还是临床上较为难治的疾病,药物治疗有极大的局限,而自我调节与自我治疗应成为失眠的主要治疗方法之一。

本书是“问天问地不如问博士”系列丛书之一,以一问一答的形式重点阐述了饮食、运动、起居、心理、按摩、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法,内容通俗易懂,方法简便实用,适合广大失眠症患者及基层医务人员阅读,是失眠症患者手中必备之宝典。

编者

2016 年 8 月

健康睡眠要通晓的基本理念 /1

1. 睡眠是一种生理需要吗? /1
2. 睡眠的作用有哪些? /2
3. 人可以不睡觉吗? /3
4. 健康睡眠的评价标准有哪些? /4
5. 什么是慢相睡眠? /5
6. 什么是快相睡眠? /6
7. 不同年龄睡眠的时相变化一样吗? /7
8. 影响睡眠质量的因素有哪些? /9
9. 过早衰老与睡眠不足有关吗? /10
10. 睡眠不好,哪最容易受伤? /10
11. 什么是失眠? /11
12. 失眠对人体健康的危害有哪些? /12
13. 失眠可怕吗? /13
14. 失眠常见的原因有哪些? /13
15. 西医如何对失眠进行分类的? /17
16. 失眠量化的标准是什么? /18
17. “真”失眠与“假”失眠区别在哪? /19
18. 如何自我判断有无失眠? /21

- 19. 多梦与失眠有关系吗? /23
- 20. 神经衰弱与失眠是一回事吗? /24
- 21. 儿童会患失眠吗? /25
- 22. 怀孕会引起失眠吗? /26
- 23. 中老年人对待失眠易入的误区有哪些? /28
- 24. 女性激素影响睡眠吗? /29

健康睡眠要掌握的饮食方法 /32

- 25. 防治失眠的食物有哪些? /32
- 26. 防治失眠为什么要强调禁酒? /50
- 27. 鱼汤有助于治疗失眠吗? /51
- 28. 醋疗对失眠有效吗? /51
- 29. 睡前喝糖水有助于睡眠吗? /53
- 30. 巧克力可促进睡眠吗? /54
- 31. 晚餐过饱为什么不利于睡眠? /55
- 32. 防治失眠的药粥有哪些? /56
- 33. 配制安眠药粥的方法有哪些? /63
- 34. 制作失眠药粥需注意什么? /64
- 35. 药膳安眠汤需要调“五味”吗? /66
- 36. 药膳安眠汤的优点有哪些? /66
- 37. 配制药膳安眠汤的原则是什么? /68

- 38. 药膳安眠汤的用量怎样确定? /69
- 39. 制作安眠汤的窍门有哪些? /69
- 40. 食疗治失眠的汤有哪些? /71
- 41. 失眠患者常用的药酒处方有哪些? /80
- 42. 家庭泡服安眠药酒应注意哪几点? /86
- 43. 失眠患者饮用药酒的注意事项有哪些? /88
- 44. 失眠常用的药茶处方有哪些? /89
- 45. 药茶疗法有哪些注意事项? /93
- 46. 失眠者为什么要多吃锌和铜含量多的食物? /94
- 47. 维生素 B₁ 可以缓解失眠吗? /96

健康睡眠要了解的运动常识 /98

- 48. 运动可以防治失眠吗? /98
- 49. 有氧运动与无氧运动都可以改善失眠吗? /100
- 50. 失眠患者应怎样确定运动计划? /100
- 51. 失眠患者可选择的运动项目有哪些? /102
- 52. 失眠患者运动疗法应注意的问题有哪些? /108
- 53. 有益于安眠的床上四步操怎么做? /109

健康睡眠要知道的调心秘诀 /111

- 54. 影响睡眠的心理因素有哪些? /111

- 55. 严重失眠要看心理医生吗? /113
- 56. 严重失眠与精神病变有关系吗? /114
- 57. 失眠患者与抑郁症有关系吗? /115
- 58. 如何调节心理,防治失眠? /116
- 59. 什么是催眠疗法? /116
- 60. 如何“打开心结”,祛除失眠? /120
- 61. “糊涂”可防治心理失眠吗? /122
- 62. 如何注重更年期失眠的心理调适? /123
- 63. 垂钓对失眠有哪些益处? /124

健康睡眠要关注的起居细节 /126

- 64. 科学起居与健康睡眠的关系是什么? /126
- 65. 如何调整居室环境,防治失眠? /127
- 66. 如何定时作息,改善失眠? /128
- 67. 如何利用体温变化改变睡眠生物钟? /128
- 68. 如何快速入睡? /129
- 69. 常见的睡眠类型有哪几种? /130
- 70. 如何选择睡眠环境? /132
- 71. 打盹午睡有哪些好处? /133
- 72. 午睡需要多长时间? /133
- 73. 饱餐后应立即睡觉吗? /134

74. 补充睡眠可取吗? /134
75. “坐着睡”是否有害健康? /135
76. 行车途中睡觉可取吗? /135
77. 要不得的睡眠习惯有哪些? /136
78. 失眠患者睡醒后有哪些注意事项? /140
79. 通便安眠的方法有哪些? /141
80. 睡前热水泡脚有利于防治失眠吗? /142
81. 失眠患者宜常用的药枕处方有哪些? /143
82. 使用失眠药枕有哪些注意事项? /146
83. 科学水浴有助于防治失眠吗? /147
84. 如何水浴,防治失眠? /150
85. 睡眠时可以戴着隐形眼镜吗? /151
86. 如何选用窗帘,有利于睡眠? /152

健康睡眠要牢记的自疗绝技 /155

87. 自我按摩防治失眠的方法有哪些? /155
88. 穴位指压治疗失眠的方法有哪些? /161
89. 如何用五心综合疗法按摩治失眠? /164
90. 失眠患者自我按摩有哪些注意事项? /165
91. 什么是简易刮痧疗法,如何有助于睡眠? /165
92. 失眠刮痧有哪些注意事项? /166

- 93. 什么是涌泉穴敷贴疗法? /168
- 94. 神阙穴在临床上有什么作用? /170
- 95. 防治失眠的神阙外敷方法有哪些? /171
- 96. 防治失眠的耳穴贴豆疗法有哪些? /173
- 97. 失眠患者的劳宫穴敷药方有哪些? /174
- 98. 失眠患者穴贴疗法有哪些注意事项? /175
- 99. 失眠患者如何艾灸自疗? /176
- 100. 失眠患者艾灸时有哪些注意事项? /178

失眠患者要掌握的药物治疗方法 /180

- 101. 治疗失眠的安神中药有哪几类,作用如何? /180
- 102. 应用中药安神药时注意什么? /189
- 103. 失眠的中医分型有哪几类,如何用药? /190
- 104. 治疗失眠的常用中成药有哪些? /196
- 105. 使用西药安眠药有哪些注意事项? /201
- 106. 西药安眠药可以长期使用吗? /202
- 107. 老年人服西药安眠药应注意什么? /203

健康睡眠要通晓的基本理念



1. 睡眠是一种生理需要吗？

在自然界的万事万物中,运动和静止是一个统一的整体,在不断变化中达到新的平衡是它的一个显著特点。作为万物之灵的人类,其自身的许多方面也同样体现了自然界的这一法则。例如生命物质的积累与消耗,能量的获得与释放等新陈代谢现象,贯穿于人的一生,而正是由于这些现象,人才能完成由出生到死亡的整个生命过程。人的生存需要能量,包括各种形式的能量,如活动需要机械能,维持正常体温需要热能,神经传导需要电能等。这些能量的获得都是通过新陈代谢作用把食物消化分解为人体能够吸收利用的成分并贮存在人体中,这些成分即是人体完成生命活动的能量。贮存能量和消耗能量是人体生命活动中两个同时进行的过程,只不过两者在数量上时大时小。白天人处于活动状态时,能量的消耗是主要的;夜晚人处于睡眠状态时,人体的各种生理活动减

弱,能量消耗大为减少,此时体内的能量贮存大于消耗,积累的能量为第二天的活动做好了准备。因此说睡眠是人的一种生理需要。

2. 睡眠的作用有哪些?

我们已经知道,睡眠是人的一种生理需要,但睡眠对人有哪些作用呢,概括起来具有以下几点。

消除疲劳,恢复体力

睡眠是消除身体疲劳的主要方式。人在睡眠时由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。

增强免疫力,康复机体

人体在正常情况下,能对侵入的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应而将其清除,保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的抵抗力;同时,睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段,以利于疾病的康复,比如感冒。

延缓衰老,促进长寿

近年来,许多研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好的睡眠习惯。人的生命好似燃烧的火焰,而有规律燃烧则生命持久;若忽高忽低燃烧则使时间缩短,使人早夭。睡

眠时间恰似火焰燃烧最小的程度,因此能延缓衰老,保证生命的长久。

保护人的心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳,就会出现注意力涣散,而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

有利于皮肤美容

在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多,其分泌和清除过程加强,加快了皮肤的再生,所以睡眠有益于皮肤美容。

促进生长发育

睡眠对于儿童更为重要,与儿童生长发育密切相关,婴幼儿在出生后相当长的时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠;且儿童的生长在睡眠状态下速度较快,因为睡眠期生长激素可以连续数小时维持在较高水平。所以保证儿童充足睡眠,才能保证其生长发育。

3. 人可以不睡觉吗?

古人谓:“日思三餐,夜思一宿。”经过睡眠可以使人们的精力和体力得到恢复,能够以更饱满的精力和热情投入工作、劳动和生活。如果剥夺了人们的睡眠,不让他像正常人那样去有节律地睡觉,对健康会有什么影响呢?这样做能行吗?

有人曾做过这样一个实验：有一个叫彼得·特里普的美国人，自告奋勇地参加了一项 200 个小时不睡觉的实验。在前三天，一切正常，到了第四天出现了精神崩溃状态，表现得对本来并不滑稽的事情也捧腹大笑，不能自控；一些不值得悲哀的消息，听了之后竟莫名其妙地号啕大哭；本来自己没有戴帽子，却不断地埋怨自己头上的帽子压得太重。到了第五天，受试者歇斯底里地大喊大叫，一会儿说别人的上衣像正在爬行的蠕虫，一会儿又说自己从着了火的房里跑出来。200 个小时后，他受到类似精神病一样的折磨，几乎疯了。在到 201 小时 13 分钟时，受试者再也无法坚持，被人架到了床上。他睡了 9 小时 11 分钟后便一切正常了。从这个实验可以看出，人不睡觉是不行的。难怪古罗马“以不让犯人睡觉来杀死犯人”的刑罚，作为最残酷的死刑之一。如此看来，一个人若被剥夺了睡觉的权利，就和接受极刑一样。

4. 健康睡眠的评价标准有哪些？

有的人说，今天听专家说 8 小时睡眠足够，明天听说 7 小时睡眠长寿，到底多少小时睡眠好，自己也搞不清楚。不过对于睡眠时间的长短，没有统一的说法。因人而异，可以分为长睡眠型（8 小时左右）和短睡眠型（6 小时左右），其实 6~10 小时都属于正常范围，评价睡眠质量好坏的标准，不是睡眠时间

的长短,而在于看第二天的精神状态,只要第二天感觉精力充沛,没有觉得不舒服,这就表明睡眠质量高,是健康的睡眠。这是因为不同人群对睡眠的要求是不同的。一般而言 10~18 岁的人群,每天需要 8 小时的睡眠时间,18~50 岁的人群,每天需要 7 小时的睡眠时间,50~70 岁的人群,每天需要 5~6 小时。对于上了年纪的人,睡眠质量比不上年轻人是自然规律,只要不影响生活,少睡点也无妨。

5. 什么是慢相睡眠?

睡眠是由慢相睡眠和快相睡眠两种睡眠相互交替出现而组成的。慢相睡眠又称正相睡眠、慢波睡眠,简写为 NREM。

科学家们在人们入睡时,利用脑电图、心电图、眼震图和肌电图等精密仪器进行测验,发现随着人们由清醒到思睡而进入睡眠,以及睡眠逐渐加深的各个阶段,这些仪器上即显示出不同的变化,脑电图中正常的 α 波随着睡眠的逐渐加深而逐渐减少,直到最后完全消失,并且出现了每秒 4~6 次的慢波和每秒 0.5~3 次高波幅的梭形慢波,所以就叫慢波睡眠(或称慢波时相)。这时人们的呼吸变深、变慢而均匀,心率也变慢,眼睛是闭拢的,如轻轻扳开眼皮可以发现眼球轻微向上呈静止状态。这时血压比清醒时下降,全身肌肉松弛,但是肌肉仍保持一定的紧张度。

根据脑电图的变化可以看出睡眠的深度。因此根据睡眠不同的深度情况又将慢相睡眠时相分为思睡、浅睡、中睡和深睡四个阶段。在思睡和浅睡两个阶段,因为入睡不久,睡眠不深,对外界的环境仍能保持一定的反应,所以容易因外界干扰而醒来,即使不醒来,也能保持一定的反应。所以有些人诉说自己“整夜未睡”就是这个道理。因为他在这种浅睡中间仍能听到房子里钟摆的声音,就以为他整夜未睡,这就像我们平时听报告时打瞌睡或者学生在课堂上打瞌睡的情况一样,报告人或老师说话的声音仍能听得到,但是他却在打瞌睡,确实是在睡觉。

中睡和深睡两个阶段,又称熟睡阶段。上述这四个阶段是循序渐进的。但一个人的睡眠可以因为环境的变化而停留在某一个阶段。比如前面谈到的打瞌睡,只是停留在思睡或浅睡的阶段,有些老年人的睡眠也可以只是停留在浅睡或中睡的阶段。一般由清醒到深睡需 80~120 分钟,接着便进入到第二个时相即快相睡眠。

6. 什么是快相睡眠?

快相睡眠又叫异相睡眠或快波睡眠,简称为 REM。人们睡觉经过上述慢波睡眠时期以后,即转入到异相睡眠时相,这时从眼震图和脑电图上可以看出眼球有每分钟 50~60 次

的快速摆动,脑电波由慢波转为快波。这时人体的各种感觉功能比在正相睡眠时期更进一步减退,肌肉也更加松弛,肌腱反射亦随之消失,这些都说明睡眠程度进一步变深。但是这个时期的血压却较慢波睡眠时期升高,呼吸也变得快一些而且不规则,体温和心率也较前阶段升高和加快。身体上有些部分的肌肉如面肌、口角肌及四肢的一些肌肉群可出现轻微的抽动,阴茎和阴蒂充血而可勃起。这种肌肉抽动的现象在婴儿更为明显,可以表现为吮吸、微笑、手足徐动或者短促发声等现象。

科学家们还发现在这个时期,人的胃肠活动增加,大脑的血流量也明显增加,孕妇腹中的胎儿在这个时期胎动也明显增多。所以人们的一些疾病如胃溃疡穿孔、脑出血、心肌梗死等多在夜间发生,道理就在这里。科学家们还进一步发现:这个阶段不仅是睡眠的重要阶段,而且对整个的生命都有特殊的意义,因为这个阶段体内的各种代谢功能都明显增加,以保证脑组织蛋白的合成和消耗物质的补充,使神经系统能正常发育,而且也为人们第二天的活动积蓄力量。科学家们也发现:人们睡觉进入到这个阶段,也正是人们做梦的时期。

7. 不同年龄睡眠的时相变化一样吗?

当人上床入睡以后,在整晚的睡眠过程中是快相睡眠与